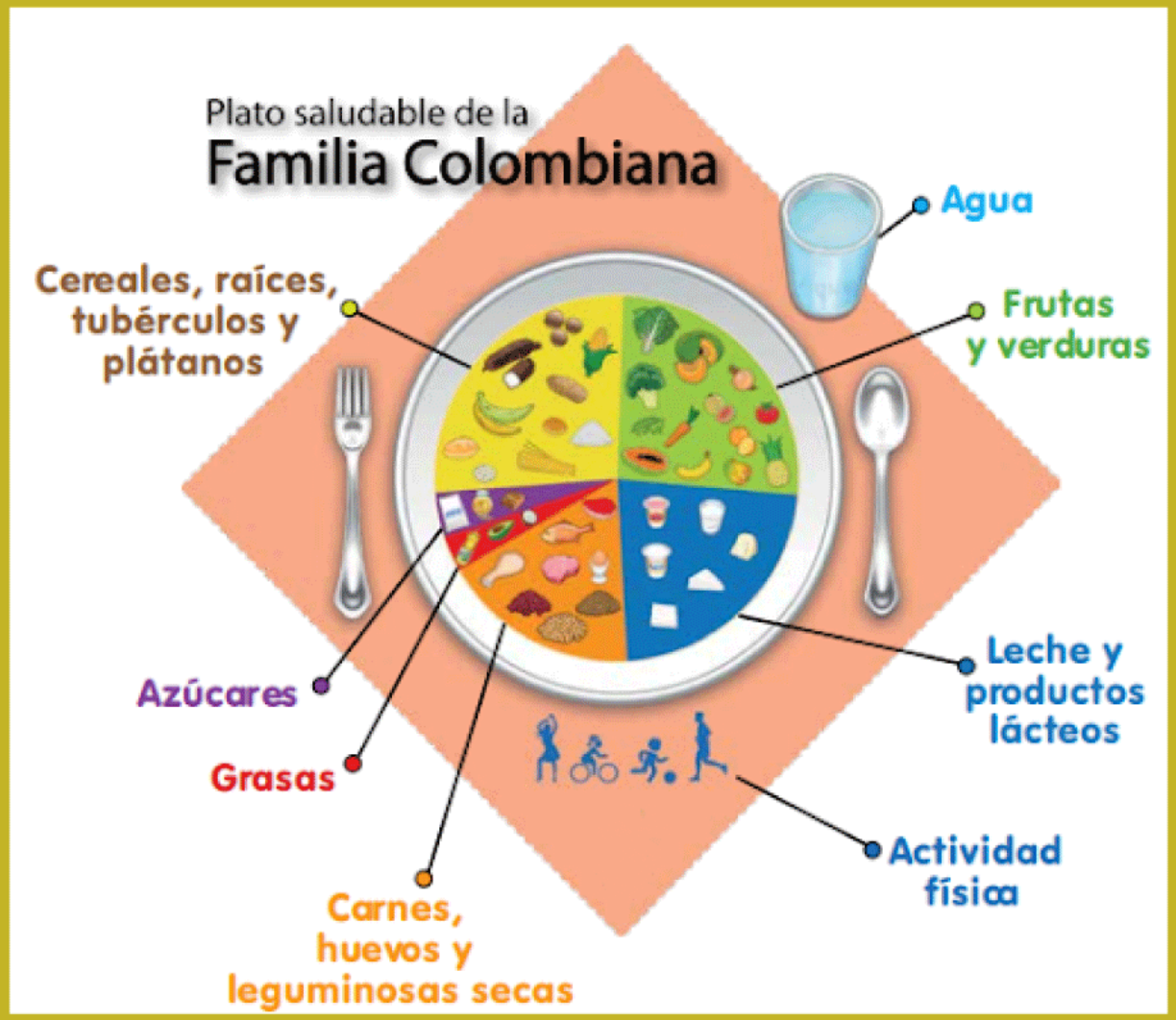
LA PARRILLADA DE MI TERRITORIO



ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

PROTEINAS

¿ES IMPORTANTE COMER PROTEÍNAS?

Contribuyen a la formación de células, tejidos, órganos internos, piel, huesos, músculos y sangre.

Son las responsables del crecimiento, mantenimiento del cuerpo y de la producción de hormonas, enzimas y anticuerpos (defensas).

ALIMENTOS QUE APORTAN PROTEÍNAS A MI CUERPO

Las Ventajas de Comer Leguminosas

1

•Aportan proteínas, que ayuda al crecimiento y al mantenimiento de los músculos.

2

•Producen sensación de llenura o saciedad.

3

Nutri Nota:

Para aprovechar mejor la proteína de las leguminosas, se recomienda comerlas con cereales como el arroz, por ejemplo:

Arroz+Frijol
Arroz+Lenteja
Arroz+Garbanzo

VISCERAS

HÍGADO, PAJARILLA,CORAZÓN, RIÑONES, PULMÓN

La anemia es una Enfermedad ?

La anemia es la disminución de glóbulos rojos en la sangre

La anemia se produce por el consumo deficiente de alimentos fuente de proteínas como:

- Vísceras
- Carnes
- Leguminosas

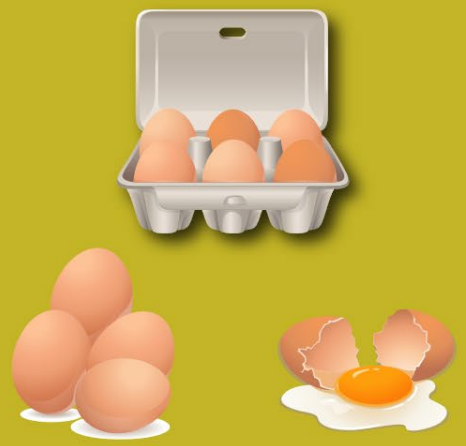
Niños, niñas, adolescentes y mujeres jóvenes tienen mayor riesgo de padecer anemia.

Beneficios de comer vísceras:

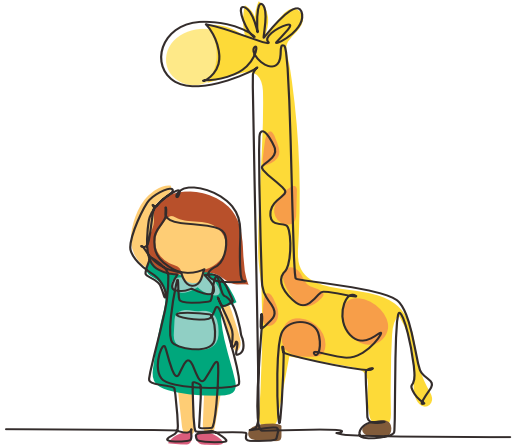
- ✓ Previene la anemia
- ✓ Niñas y niños más atentos y con mayor aprendizaje.
- ✓ Entusiasmo y dinamismo en la realización de las actividades cotidianas.
- ✓ Mejor funcionamiento de músculos y órganos en general.
- ✓ Mejor apetito.

HUEVOS

Recuerde incluir el huevo en la alimentación diaria
El huevo es fuente de proteína de alta calidad
El huevo favorece la salud de músculos, dientes y huesos
El huevo es uno de los alimentos más completos y económicos de la canasta familiar



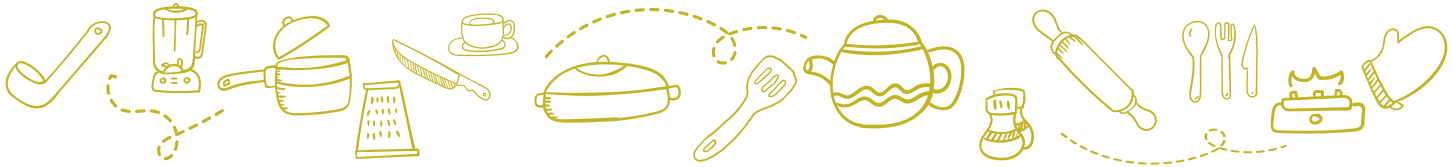
En niñas y niños favorece al crecimiento, y en personas adultas ayuda a mantener el funcionamiento del cuerpo.



El huevo es fuente de colesterol, no tiene un efecto negativo en la salud, siempre y cuando haga parte de una **alimentación balanceada**.

Consuma un (1) huevo diario, ojalá en preparaciones que no requieran la adición de grasa o aceite como: cocido o tibio.

Recuerde que consumir huevo hace parte de una alimentación sana, al igual que las frutas y verduras en preparaciones variadas y provocativas.



GRACIAS